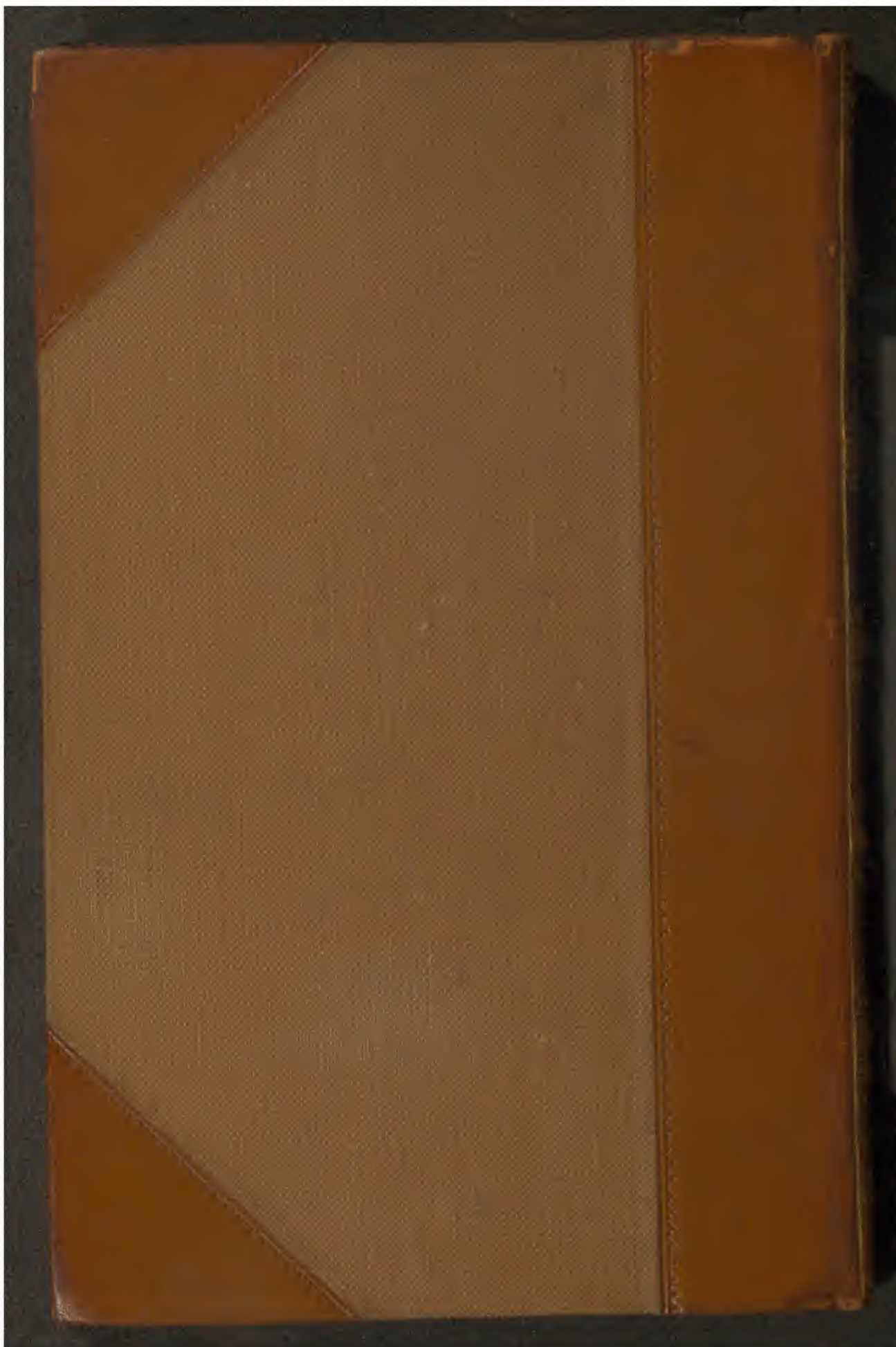




Early European Books, Copyright © 2012 ProQuest LLC.
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.
4547/A





Early European Books, Copyright © 2012 ProQuest LLC.
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.
4547/A



Early European Books, Copyright © 2012 ProQuest LLC.
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.
4547/A

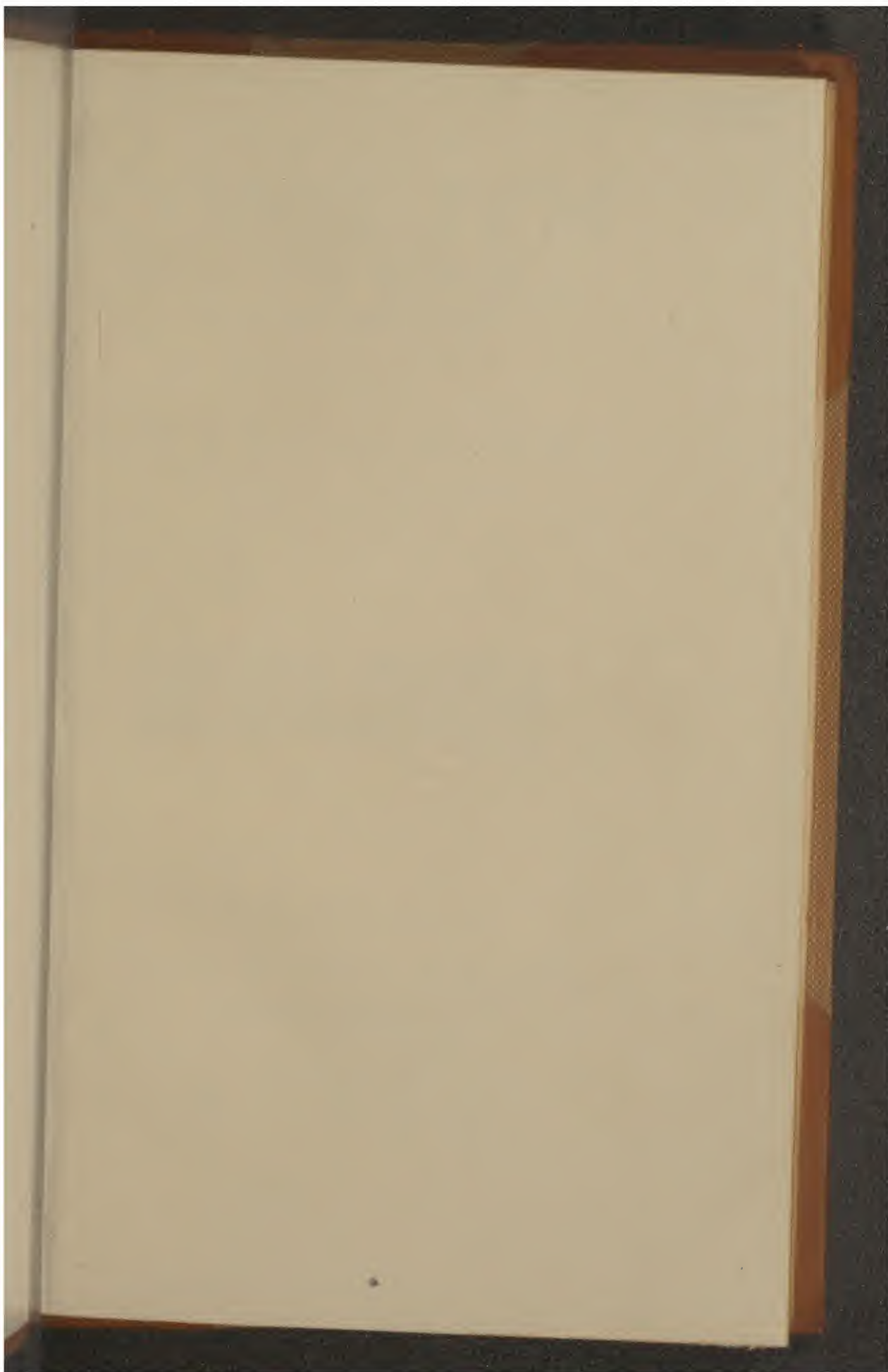


Early European Books, Copyright © 2012 ProQuest LLC.
Images reproduced by courtesy of The Wellcome Trust, London.
4547/A





4547/
—/A C II
16/n



CO
DE
V

ANT
R

15

16

65285

CONSILIVM
DE TVENDA
VALETVDINE,

ANTONII NIGRI
MEDICI BRAVN
SVIGENSIS.



VVITEBERGÆ
*Excudebant Clemens Schleich &
Antonius Schöne,*

ANNO
M. D. LXXIIL

CONSILIUM
DE TERNITA
VALLEMOINE

AUTUMNUS
DE TERNITA
VALLEMOINE

DE TERNITA
VALLEMOINE

VALLEMOINE
DE TERNITA
VALLEMOINE
DE TERNITA
VALLEMOINE

ILLVSTRIS-
SIMO PRINCIPI

AC DOMINO, DOMINO IVLIO
Duci Braunsuigensi & Lunebur-
gensi &c. Domino suo clemen-
tissimo, Antonius Niger
S. P. D.



VVM SINGVLARIS IL-
la tua humanitas & propensa in
studia honesta uoluntas explorata
& perspecta sit omnibus, illustris-
sime Princeps, eximijs hisce tuarum uirtutum ora-
namentis optimo cuiq; iure letandum esse uideo:
Equidem enim humanitatem & benignam erga
bonas literas mentem in Principe solidas quasi ra-
dices esse iudico, ex quibus uberrimi letissimiq;
aliarum heroicarum uirtutum fructus expectari
possint, quarum quandoquidem certa nobis spes
elucet, tenere me non potui quin aliquod mei er-
ga celsitudinem tuam officij, studij, & obseruan-
tiae argumentum atq; indicium ederem, cernens
nimirum te generosa quadam animi inclinatione
propendere ad priscam uirtutem, per quam lauda-
tissimus quisq; princeps immortale sibi nomen
apud posteritatem comparauit: Quæ enim un-
quam

A 2

quam

P R A E F A T I O.

quam ætas de Philippi Macedonum regis laudibus conticescet, quem summum ingenuarum artium cultorem fautoremq; fuisse constat? Quarum porro non gentium literis atq; linguis filius illius Alexander Magnus celebrabitur? qui quum armis exercituq; omnem prope Asiam occupasset, regemq; ipsum Darium prælijs & uictorijs urgeret, in medio tamen bellorum strepitu & tumultu, non dubitauit literas ad Aristotelem præceptorum suum mittere, expostulans cum eo, quod libros naturalium rerum arcana complectentes foras edidisset atq; euulgasset, existimansq; se nulla re cæteris præstare, si ea quæ ex Philosophia didicisset, cum omnibus essent communicata: Itaque præclaram hanc epistolæ clausulam addidit. Se longe malle rerum cognitione quam armis excellere: Horum exemplum postea ad Romanos consules & imperatores sic permanauit, ut nemo fere Romæ ex optimatibus & amplissimi ordinis uiris inueniretur, quin aliqua uel ipse literarum elegantia esset expolitus, uel certe beniuolum erga liberales disciplinas animum gerere uideretur. Cognoscens igitur illustrissime Princeps, in te quoq; scintillare igniculos quosdam antiquæ illius uirtutis, dignos eosdem omnino duxi, quos commendationis meæ quasi flabello quodam uentilarem: Sed quia te alia ratione ornare cohonestareq; non potui, opusculum hoc clarissimo nomini tuo dedicare uolui: orans & obsecrans, ut id qualecunq; est, expli-

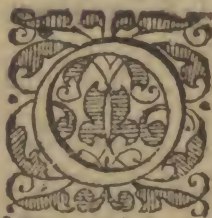
P R A E F A T I O.

explicata fronte uultuq; bello accipias : Feci illud
de industria sic angustum & contractum, ne fasti-
diosum lectorem prolixitate à legendi studio reij-
cerem, dedita etiam opera curavi, ne abdita &
retrusa admiscerem, sed de medio sumta, uolens sci-
licet quoad eius fieri posset, à quouis intelligi: Quo
maiorem spem habeo hæc præcepta haud ab re
futura, eorum qui ualitudinis suæ curam gerunt:
quibus sæpe usu uenit, ut ex ignoratione eorum
quæ sanitati prosint obsint uel imprudentes sibi uia
tam decurrent. Deus opt. max. celsitudinem tuam
in Priami Nestorisq; annos sanam & incolumem
conseruet. Braunsuigæ. Cal. Maij.

Anno

M. D. L I I I I.

A D L E C T O R E M.



Ἰνοποτάζοντες σκολίοις ἥδον-
το παλαιοὶ
ὅς ᾤμῃ καὶ τόδε δὴ οὐκ ἐλά-
χιστον εἶναι.

ὅτι μὲν ἀνθρώποις ὑγιαίνειν ὅξιν ἄριστον
δεύτερον αὖ χαροπὸν σώματος εἶδος
τρίτον δ' ὡς πρὶν σερᾶοιδορ τ' σκολίοιο (ἐχθρὸν
κτῆσά οἱ) πλῆτ' αὖ θεασί' αὖ δ' ὀλως.
καὶ πάντῃ μὲν τόγ' ἀλκῶς θεῶς ἄρσε μελικτῆς
λῆρος γὰρ πλῆτ' αὖ λῆρος ἢ ἀγλαΐη.

A 3

εἰπὺ

AD LECTOREM.

ἔπειθ' γάρ πε νόσος καθὰ δῆμιος ἢ ἐτύραννος
σε σρεβλῶσα κακῶς πνεύματος ὁρφανί
ση.

ὦ τάρ τί χρυσὸς δώσῃ τό τε σοι μέγ' ὄνειαρ
ἢ ἡρώ περσάων πᾶσα ῥυκφενίη·
οὐ μόνιμον δ' ἢ καλλοσύνη πέλφ' ἀλλ' ἀμυλῆ
νομ

ἔιθας ὑπὲρ συγορῶν ὀλλυμλῆ καμάτων.
ἱπποκράτῃς τοίνυν κῆ κυδ' αλίμοιο γαλήνης
ὄρχαμοι οἱ κρυφίης ἐισὶν ἀκεσορίης.
συλλήθεδ' ἰω σωέλεξ ὑγιενὰ φίλοισιν ἑταῖ
ροις

ἄλλωστ' ἀονίαε τοῖς ἀγαπῶσι θεᾶς.
οἶδε γάρ ἀκριβοῦς χατέοντες ἑάσι διαίτης
τῶν ἄλλων μερόπων οὐτε ἀκιδνότοροι.
ὠκύμοροί τε λίω τὰ πλῆστα μινυθαδίοι τε
ἀμφὶ τὰ τῶν μισῶν αἰὲρ ἐλυσόμηντοι.
σώματος αἰὲρ ἀγυμνασίῃ ἐν πολλῇ ἔοντες
τοῖσδε μάλισ' ὀλίγῳ τήνδ' ἐπόνησα
βίβλον.



VIRE

DE TVENDA VALET.



IRE SINGE

nuas & salubre cor-
pus longè Croesi, Mi-
dæ, Persicorumque
regum diuitijs ante-
stare: atque adeo vt

Martialis inquit, non viuere, sed va-
lere vitam esse, clariùs ac euidentius
est, quam vt demonstratione egeat,
ex quo tuendæ valetudinis rationem
mortalium generi necessariam esse
consequitur. Sed arbitrabere forsitan
eam ad illos ablegandam esse, quibus
vel natura vel senio debile ac ruino-
sum corpus contigit. Imo vero nulli
ætati nulliq; quantumuis robustæ na-
turæ ea negligenda est, quum palam
videamus nullam ætatem, nullamq;
corporis firmitudinem morborū ex-
ortem mortisq; immunem esse, cum
que iuuenes non solum, vt Hippocra-
tes scribit, propter intemperantiã
frequentius ægrotent, verum etiam
sæpissimè periculosissimis impliciti
morbis, immatura morte abripiantur,

A 4 tur,

DE TVENDA

tur, adeoque pene prodigiosi roboris
 corpora quotidie morte domentur.
 Haudquaquam igitur impune negli-
 gitur hæc medicinæ pars, quæ ventu-
 ros morbos præcauet, nobilitate sanè
 ac præstantia multò antecellentius ea
 quæ præsentis eliminat. Quantò enim
 satius ac felicius est, integrum ac syn-
 cerum corporis statum conseruasse,
 quàm fractum iam & tanquam lace-
 rum refarciuisse, tantò hæc medicinæ
 pars pluris est, quæ valetudinem cus-
 todit, & ab omni noxa defendit, ea
 quæ offensam iam & afflictam instau-
 rare ac reficere pollicetur: At enim in-
 quies, Quo mihi tuendæ valetudinis
 cura, quum nemo prouidentia sua à
 mortis se necessitate vindicare possit?
 Fatemur corpora nostra corruptelæ
 alterationiq; esse obnoxia, & ineuita-
 biles nobis impendere mortis causas:
 Primò enim decurso ætatis spacio sic
 cescimus, vnde corpus nostrum non
 modo macilentum, sed etiã rugosum
 & frigidum, consumto videlicet hu-
 more,

VALETVDINE.

more, qui calorís natiui quoddã quasi pabulum est, efficitur, & ad omnes vitæ actiones obeundas infirmum & ad mortem inclinatum redditur, Vnde Græci mortuos ἀλίθαντας, quasi huius more priuatos, appellare solent. Deinde substantia corporis nostri assiduo fluore diminuitur, quem insitus calor excitat: Perpetuo namq; propter insitum calorem cunctis animalibus, nõ nulla substantiæ portio defluit, & in ambientem nos aërem dissipatur, ea, quæ fit per occulta sensui foramina, dissipatione. Has quidem dictas corruptionis nostræ causas, nullum quod genitum sit corpus effugere potest, corrigere verò eas atq; sarcire offerendis quotidie alimentis conamur, ex quibus assumtis cum haud fermè omnia rectè concoquantur, aut partibus nostris apponantur, agglutinentur & assimilentur, coaceruari excrementa in corporibus necesse est, quæ ipsa quoq; nisi rite expulsa fuerint, calorẽ nostrum debilitant & extinguunt, se-

A 5 nectur

DE TVENDA

nectutemq; quæ tabes est caloris nostri, & postremo mortē, quæ eiusdem extinctio est, accersunt. Quanquam verò corpora nostra ob assignatas causas mortalia sint, eaq; omnes lege natī simus, vt in eam tandem, ex qua orti sumus, terram redigamur, nihilo minus tamen qui diligens valetudinis suæ custos fuerit, is omnino hoc assequetur, vt & rarius morborum dolorumq; carnificinam subeat, multaq; viuendo vitalia sæcula vincat. Iam verò (quoniam naturales in omnibus animantibus *ὁρμαί*, id est, impetus, & voluntates insunt ad sanitatem custodiendam) ad tuendæ valetudinis doctrinam accingamur, atq; ea quæ tuendæ sanitati sunt, enumeremus, sed breuiter, & quoad eius fieri potest collato in compendium sermone, eorum captui seruientes, quibus hanc operā nostram destinauimus. Neque enim hæc medicis tradimus, sed valetudinis studiosis: Hippocrates mira breuitate omnem valetudinis tutelam libro sexto

VALETUDINE.

sexto Epidemiorum, his verbis complexus est: ἄσκησις ὑγείνης ἀκορὴ τροφῆς ἀοκνὴ πόνω, id est, studium sanitatis est cibi infatietas, & laborum impigrities, significare nimirum volens in victu & exercitijs vniuersam contineri sanitatem. Victu inquam, vt citra satietatem edamus, exercitijs verò ne nimio ocio diffluamus. Hanc Hippocratis sententiam Aristoteles problematis suis inseruit sectione prima, problemate 47. inquiens: Cur cibum minuere, laborem autem augere salubre est? An quia causam ægrotandi excrementorum habet multitudo, quæ tunc certè fit, cum aut cibus superest, aut labor deest. Quamuis verò Hippocrates omnem retinendæ sanitatis disciplinam tam arctè astrinxerit, vt duobus eam quasi potioribus præceptis illigarit: Galenus tamen Hippocratis eam breuitatem latius diffundens & explicans, custodiendæ sanitatis doctrinam in sex consistere rebus tradit, quæ ab ipso causæ conseruatrices, à recentis

DE TVENDA

recentioribus medicis res non naturales nominantur, non quod naturæ nostræ, quemadmodum res præter naturam dictæ, aduersentur, sed quod naturam quidem & constitutionem corporis nostri non ingrediantur, alterent tamen corpus humanum, & si rectè adhibeantur, conferuent incolu-
me, si verò haud rectè accommoden-
tur, idem destruant ac demoliantur.
Sunt autem sex numero: Aër, cibus
& potus, motus & quies, somnus &
vigilia, expulsio & retentio excremen-
torum, animi affectus. Anaitendum
igitur vt in harum sex rerum vsu nos
rectè geramus. Nam vt Plato in Gora-
gia meminit, ὑγιαίνειν ἄριστον, δεύτερον
καλὸν ἡυέειν. τρίτον πλατῆν ἀδόλως,
id est, optimum est sanum esse, pro-
ximum pulcrum esse, tertium sine do-
lo ditescere,

DE AERE.

Ab

V A L E T V D I N E.

AB aëre nos ambiente mutari corpora nostra sensu experimur. A calido enim fiunt calidiora, à frigido frigidiora, per imbres humidiora, per siccitates aridiora. Rectè igitur Hippocrates dicit: Mutationes temporū, id est, aëris alterationes, morbos parere. Hinc vere, quia aër est temperatus, sanguinis copia in corporibus accumulatur: æstate ob excellentem aëris calorem & siccitatem flava bilis: in autumno ob frigoris & siccitatis exuperantiam & inæqualem intemperiem atra bilis: hyeme ob frigoris & humoris intemperaturam pituita augetur. Hinc aër à diuersis ventis agitat, variè corpora afficit: Austros auditum hebetantes, caliginosos, caput grauantes, pigros dissoluentes, vocat Hippocrates. Quia austri naturam calidam & humidam fortiri aërem caliditate & humiditate sua imbuunt, quæ duræ qualitates aptæ sunt replere caput, ideo & sensuum instrumenta plurima implent humiditate, & capitis

DE TVENDA

tis grauedinem efficiunt. Principio autem neruorum humectatio necesse est, & circa voluntarios motus pigritiam euenire, & articulos laxari ac dissolui, id quod ex eorum crepitu constat, Aristotele etiam suffragante sectione prima problematum: Contra verò Aquilo, teste Hippocrate, frigidam & siccam naturam habens aëriq; easdem qualitates imprimens, corpora densat, contendit, & mobilia bene colorata, meliusq; audientia reddit. Exiccatur enim & corpora, & omnia excrementa vltimæ concoctionis consumit, quæ in singulis nascuntur particulis, ex ipso vnde alimur succo. Eandem ob causam ex anni constitutionibus, vt inquit Hippocrates, siccitates imbris sunt salubriores, & minus mortiferae. Nam in siccitatibus superfluae humiditates dissoluuntur, per imbres autem intra corpus collectae grauant, & interdum putrescunt nisi quis singulis diebus collectas excrementis expurget: Sed sicut ab aëre
cora

V A L E T V D I N E.

corpora nostra alterari planum & cui
dens est, ita aëris intemperati iniuriæ
multò oportuniora sunt corpora gra-
cilia & rara, quam densa & crassa
Hinc passim Galenus testatur, corpo-
ra rara facilius ab externis, densa ve-
rò ab internis causis offendi solere:
Et quoniam Spiritus, qui est præcipu-
um animæ instrumentum, assidue aë-
re fouetur & nutritur, aëre ne momen-
to quidem carere possumus, vtpote
familiarissimo nobis alimento. Est au-
tem spiritus vapor quidam sanguinis
purus, subtilis, calidus, aërius & lucidus,
qui in corde quidem & subtiliori
sanguine procreatus vitalis, ad cere-
brum verò elatus, perfectiusq; in ipsi-
us arteriis concoctus & elaboratus,
ac per nervos in vniuersum corpus
diffusus, animalis dicitur, sentiendi mo-
uendiq; facultatem præbens. Quum
igitur virium nostrarum essentia non
solum in solidorum corporum tempe-
ramento, sed etiam in hoc, quem dixi-
mus, spiritu cōsistat, permagni refert,
vt

DE TVENDA V

vt is aëre, quem partim inspirando sor-
bemus & imbibimus, partim per arte-
rias & poros cutis attrahimus, puro
& temperato nutriatur & recreetur.
Cauendus est igitur pro omni virium
facultate aër impurus, intemperatus,
foetidus, occlusus, putridus, venena-
tus, pestilēs, quippe qui spiritum tum
viciat, tum extinguit. Grassante pesti-
lencia aërem morbidum fugere licere
arbitramur, hīs qui neq; publicī officij
necessitate obstricti sunt, neq; liberos
aut sanguine coniunctos habent, quo-
rum charitate deuincti manere co-
gantur. Ingenuē enim Galenus ipse
testatur, multo maximam partem con-
tagione infectorum pestem oppetere,
perpaucos euadere solere : clamitat
idem ipsa experientia : vidimus ali-
quoties antidota efficacissima & sum-
mē laudata nihil proficere, vtcunque
ἁλαζονοχάννοφλύαροι quidam contra
perspicuam veritatē & experientiam
contraq; Galeni ipsius & Hippocra-
tis auctoritatem mentiando suis anti-
dotis

V A L E T U D I N E.

dotis fidem facere conentur. Verissimè igitur Lucretius pestilentiam Athenis olim grassatam scribens, hæc inter alia canit: Nec requies erat vlla mali, defessa iacebant Corpora, mussabat tacito medicina timore. Porrò vt temperatis corporibus temperatus aer saluberrimus est, ita intemperatis is, in quo contrarię qualitates dominantur, optimus erit. Interdum igitur aer frigidus & humidus foco luculento & suffitu emendandus, calidus & siccus refrigerantibus & humectantibus floribus, herbis & aquis corrigendus, Nonnunquam omnino cœli mutandus amictus. Nam & Hippoc. lib. 6. Epidemiorum inquit: In diuturnis morbis solum vertere expedit. Equidem iuvenes aliquot crudeli tussi lancinatos, iamq; in phthisis periculum vocatos, cum nullis medicamentis subleuare possem, in patriam remisi, qui cum primum patrium biberunt aerem, nullis alijs adhibitis remedijs, sanitatem recuperarunt. Quanta verò ambiens

B tis

DE TVENDA

tis vis existat, quotidie nobis experiri
 licet. Quis enim obsecro nostrum aëre
 puro, sicco & sereno circumfuso non
 multo est hilarior, vegetior, agilior?
 quis contra turbido, nebuloso pluuios
 que circumstante, non languidior, tri
 stior, pigrior? Nempe quia aër purus
 ac syncerus spiritum cordis nostri, in
 quo virium nostrarum essentia ma
 gnā partem consistit, alit & reficit,
 turbidus verò & humidus eundem
 conturbat & offuscat. At extremum,
 ut hoc appendiculæ loco annectamus
 aërem frigidum, facile à quibuslibet
 quidem corporis membris vestium
 aut ex panno aut ex hirsutis pellibus
 concinnatarum obiectu arcere licet,
 capiti verò nullorum animalium pel
 les salubres sunt. Itaque neque ex ipsis
 martibus neque scythicis mustelis, quas
 vulgò Sobellas vocamus, direptas pel
 liculas capiti admouendas censuerim,
 sed panneos potius aut bombicinos
 galeros & pileos gestatos pretulerim.
 Pelles enim capitis poros nimis reclu
 dens

V A L E T V D I N E.

dentes, & frigori aditum præbent, & cerebrum quasi emolliunt & effœmiant, perpetuisq; fluxionibus obnoxium reddunt.

D E C I B O E T P O T V.

PRopterea capitur cibus, vt suffulciat artus, inquit Lucretius. Quñ enim, vt antea dictum est, tota corporis nostri moles in perpetuo fluore sit, necesse est vt altera similis substantia pro ea quæ defluxit, reponatur. Natura igitur non animalibus modo, verum etiam stirpibus insitas quasdam vires deficientis ac desiderati semper appetentes ab initio statim dedit. Nō enim vesci, bibere aut respirare, à quoquam vsquam discimus, sed statim à principio facultates in nobis habemus, quæ hæc omnia citra docentem perficiant. Cibo igitur quicquid siccioris substantiæ effluxit, restituimus, potione quicquid humidioris. Ita ve-

B 2

rò &

DE TVENDA

rò & aëreæ igneæq; substantiæ sym-
metriam respiratu, arteriarumq; pulsu
tuemur. Sed cum cibus ac potus etiam
delectu quodam iusta q; mensura de-
bito q; tempore & ordine assumendus
sit, primò de ciborum discrimine dica-
mus. Deligendus cibus est substantia
mediocris, & bonum succum procre-
ans. Nam nimius quidem crassorum
ciborum vsus, plerunq; obstructio-
nes viscerum & putredines generat,
teste Galeno: Cacochymorum verò
& acrium, corpus viciosis succis re-
plet: In carniū genere salubris est
boum iuniorum, vitulorum, hoedo-
rumq; caro: Tolerabilis etiam verue-
cina: Castratorum enim carnes opti-
mi succi sunt. Insalubris prorsus est
agnina, quia minus pituitosa, excre-
mentosa q; est. Suilla præter cæteras
animalium carnes cum humana simi-
litudinem maximam habet, ideo & es-
gregiè præter cæteras nutrit, si exactè
in ventriculo concoquatur. Sed quia
crassioris glutinosiorisque est nutri-
menti,

VALETV DINE.

menti, non omnibus pariter conuenit. In hominibus igitur exercitio vtentibus, nec omnino venas astrictas habentibus, probatissimum gignit sanguinem. Assa tamen salubrior est quam elixa, & sale inueterata melior quam recens. Vetulorum animalium carnes melancholicum sanguinem gignunt. Oua gallinarum recentia optimū succum generant, præsertim tremula dicta. Album quidem oui ægrè concoquitur. Vitellus verò cum facillimè alteratur, tum totus ferè in sanguinem abit. Aues in stagnis aut paludibus aut lacustribus locis degentes, malam excremento samq; carnem habent. Inter pisces anguillæ deterrimæ sunt. Salubriores pisces sunt saxatiles dicti, & squamigeri, minimèq; viscidī. Contra vero centorē tenacem habentes pessimi. Lac probatissimi succi est, sed facile in ventriculo coagulatur, & venas iecinoris ac renes obstruit. Per paucis igitur, venas videlicet amplas habentibus, conuenit, qualis erat agricola,

B 3 qui

DE TVENDA

qui vltra centum annos vitam sibi la-
 ctis esu propagavit, de quo scribit Ga-
 lenus libro quinto de sanitate tuenda.
 Caseus recens glutinosum et crassum,
 vetus etiam prauum succum generat.
 Fructus fugientes, hoc est, non dura-
 biles, quos Græci *ωσάρις* nuncupant,
 ferè omnes, paucis exceptis, viciosi
 succi sunt, crudi comesti. Legumina
 cacochymiam & flatus pariunt, exce-
 pto piso, quod secundum Galenum,
 inflatione caret. Ex oleribus brassica,
 quamuis Catoni laudata, flatu non va-
 cat, & melancholicum succum gignit.
 Naporuni radix minus quàm raporū
 flatulenta est: Familiarium nobis tan-
 tum ciborum mentionem feci. Singu-
 lorum enim facultates recenferi no-
 stri nō est instituti, præsertim cum eas
 nemo non vel ex præsentibus discere
 medicis, vel à Galeno in libris de ali-
 mentorum facultatibus & libello de
 cibus boni & mali succi petere possit.
 Generatim itaq; atq; vniuerse satis fu-
 erit admonuisse, vitandum esse assi-
 duum

V A L E T V D I N E.

duum vsum crassorum, viscidorum,
tenacium, pituitosorum, frigidorum,
durorum, præpinguium, crudorum,
cacochymorum, & acrium ciborum.
Ex eiusmodi enim cibis quum haud
fermè rectè concoquatur, corpus ex-
crementis oppletur, ex quorum pro-
uentu varia morborum genera existunt.
Enimvero cibi mediocris substantiæ
bonique succi & faciles concoctu, lignis
aridis per similes sunt: crassi verò &
cacochymi confectumque difficiles, viri-
dibus atque humidis respondent. Quem
admodum igitur ignis à prædensis hu-
moreque redundantibus roboribus sus-
focatur citius, quam fouetur: Ita calor
natiuus, præsertim paucus ac debilis, à
crassis, crudis, durisque cibis extingui-
tur potius quam augetur. Cæterum
in vniuersa victus ratione vnicè con-
suetudo attendenda est, quam non te-
mere veteres tum philosophi tum me-
dici acquisitiuiam, seu alteram natu-
ram esse affirmant. Quare Hippocra-
tes ea, quæ ex longo tempore consueta
B 4 sunt,

DE TVENDA

sunt, etsi deteriora sint, insuetis minus molestiae exhibere, & interdum etiam insueta experiunda esse docet. Idem condonandum esse aliquid consuetudini, parumque deteriore potum aut cibum, suaviorem autem, melioribus quidem, sed minus suauibus esse praefereendum tradit. Nam quae cum voluptate assumuntur, ea ventriculus amplexatur, & facilius concoquit, sicut ea quae displicent, aspernatur ac refugit. Maximam vero vim bonis inesse alimentis, eaque non solum ad corporis sanitatem, sed etiam ad animi virtutem & ingenij bonitatem ac mores proficere, hinc facile colliges. Qualis enim is fuerit qui ingeritur cibus, talis profecto & sanguis reddetur, qualis vero sanguis, talis nimirum & spiritus, qualis denique spiritus, tale & ingenium existet. Plato in Timaeo asserit, neminem sua sponte esse malum, sed ex prauo corporis habitu, malaque educatione homines malos reddi, & ad vicia impelli. Si igitur animi morbi & vitia

ex

V A L E T V D I N E.

ex malis corporis humoribus oriun-
tur, humores autem mali ex malo ci-
bo potuq; generantur, sequens profes-
cto est, vt ex victu bono humores bo-
ni, & ex inculpatis deinceps humori-
bus virtutes & inculpati mores profi-
ciscantur. Idem ille Plato circa finem
libri quinti de legibus hæc verba po-
nit: Alij varietate ventorum & turbis
ne difficiles ac proterui fiunt, alij pro-
pter aquas, alij propter cibos, qui ex
terra non solum corporibus commo-
di aut incommodi oriuntur, verum
animis quoq; non minus. Constat igi-
tur Platonis testimonio, ex victu boni-
tatem aut maliciam animo conciliari,
& ex alimentorum facultate hos tem-
perantiores, illos dissolutos, alios con-
fidentes, meticulosos, mansuetos, mo-
destos, rixosos, morosos, acutos aut
hebetes effici, quam rem clarissimis
argumentis copiosissimè exequitur
Galenus, in libello qui inscribitur,
quod animi mores temperaturam cor-
poris sequantur: Iam verò quod ad

B 5 men-

DE TVENDA

mensuram assumendorum alimentorum attinet, tantum cibi & potionis adhibendum, vt reficiantur vires, non opprimantur: Debet enim alimentum analogum esse innato calori. Hic autem variat pro ætate, vitæ genere, tempore anni, & cœli constitutione. Nam qui crescunt, vt inquit Hippocrates, plurimum habent calidi innati: plurimum igitur egent alimento, alioqui corpus absumitur. Senibus verò parum calidi innati est, paucis propterea formitibus egent, quia à multis extinguuntur. Sic Athletæ, quia reliquis hominibus calidiores erant, Coliphis pascebantur, plenissimoq; saginabantur victu. De anni temporibus sic scribit Hippocrates: Ventres hyeme & vere natura calidissimi sunt, & somni longissimi, quare per ea tempora alimenta copiosiora sunt exhibenda: etenim tunc calor innatus plurimus est, vnde & pluribus eget alimentis: Sic spirante Borea plus appetitur & concoquitur cibi, quàm flantibus austris.

Illud

VALETV DINE.

Illud igitur etiam atq; etiam memoria
tenendum, calorem nostrum nimia ci-
bi potusque, quamuis optimi, copia
obtundi & obrui, quemadmodum
flamma ab ingenti lignorum strue ex-
tinguitur. Quo minus mirandum est,
si in tanta vitæ intemperantia plures
crapula, vt scriptura dicit, quam gla-
dio moriantur. Aristoteles in proble-
matis crapulam nominat, cum mente
cōstante dolor ex immodico potu ca-
piti inuritur, ebrietatem verò cum vin-
ctis pedibus claudicat, ingenium de-
lirat, linguaq; mensq;. Crapula igitur
seu ebrietas cruditatem, cruditas
superflua excrementa, hæc porrò om-
nis generis morbos pariunt. Eandem
sane ob causam vinum etiam, quod
calefaciendi vim obtinet, affectus ta-
men frigidos, apoplexiam, paralyfin,
tremorem, arthritidem, hydropem,
spasnum, & similes, producit, victo
nimirum delectoq; humoris vi calore.
Ebrietatis vituperationem apud Plin-
ium legere licet, quæ apud Athenæu-
me

DE TVENDA

metropolis malorum appellatur. Iure
igitur laudantur Homerica conuiuia,
germanæ voluptatis sensu fructuque
prædita, in quibus & bibitur ὅσον ἤθελε
θυμὸς, & sermonis delectatio Ambrosi-
sæque musices deliciae ἀναθήματα δαυτοῖς,
adhibentur. Ac sicut grauissimam
corporis valetudini securim infligit
ebrietas, ita & ingenij vim omnem fran-
git atque concidit, aciemque mentis hebes-
tat ac retundit. Etenim Plato in Timæo
scribit, animam propter corporis
reæ molis humiditatem in obliuionem
eorum incidere, quorum prius erat
conscia. Cum igitur humiditas ani-
mo, secundum Platonem, desipientiam
am, siccitas verò prudentiam conciliat
et, eamque ob causam senes, quia sicciores,
iuuenibus prudentiores sint, relinquunt
animam, quanto magis domicilium
eius poculis irrigatur, tanto ad
intelligendum ineptiorem effici, tantoque
magis opacari rationem. Huic
sententiæ & Galenus subscribens, inquit:
Animus multo sanguine & adipe

pe

V A L E T V D I N E.

pe immerſus, nihil exactè perſpicere
 poteſt. Hinc & cauſſas inueſtigans
 idem ille Galenus, cur poſterioribus
 ſeculis nullus extiterit tam excellens
 in arte medica, quàm Hippocrates,
 tam præſtans in Philoſophia quàm Pla-
 to, tamq̃ eminens in poëſi quam Ho-
 merus, intemperantiam in victu, & di-
 uitias virtuti antepoſitas affert: Atqui
 non iniuria miretur aliquis, qui fiat, vt
 ebrioſi quidam nonnunquam ſobrijs
 diutius viuant. Perſpicue enim vides
 mus in his ſeptentrioni ſubiectis regis
 onibus, inueniri corpora quædã mon-
 ſtroſa firmitate immaniq̃ robore præ-
 dita: Et fatemur perpaucis quibuſdã
 madidis iſtuc datum eſſe, vt crudam
 viridemq̃ conſequantur ſenectutem.
 Pluresq̃ nonnunquam annos conſi-
 ciant, quàm ſicci quidam malo tempe-
 ramento natī. Sunt enim qui ab ipſo
 ortu adeo inproſpero corporis ſint
 ſtatu, vt ne, ſi Aeſculapium quidem
 ipſum ijs præfeceris, vel ſexageſimum
 annum videant. Verum enim extre-
 mæ

DE TVENDA

ma cæcitatís est, vel ad perpaucoſ
iſtoſ velut extra aleam poſitoſ, reſpi
cere, qui καλῶς πεφυκότεſ, id eſt, bene
nati, nature ſingulariſ beneficio etiam
crapulanteſ ſenectutem adipiſcuntur,
vel nonnulloſ intueri, qui μοχθηρῶ
φῶτεſ, id eſt, male nati ob infelix cor
poriſ temperamentum, etiam in ſobri
etate & continentia victuſ, immaturā
obeunt mortem: Illaſ verò innume
raſ myriadaſ non videre eorum, quoa
ſua ingurgitatio ante diem & illoſ
quidem robuſtiſſimoſ iugulauit, quoa
tidieq; iugulat. Si igitur adaperiſ o
culiſ in hanc infinitam multitudinem
eorum, quoaſ crapula interfecit, intue
rentur, de perpauciſ illiſ altiſſimo ob
muteſcerent ſilentio. Uſq; adeo cor
pora mortaliū, tametiſ fortiſſima ſint,
non tamen adamantina eſſe comperi
muſ, illudq; Hippocratiſ dictum per
petuo verum eſſe oportet, πῶ ἐνδεα
μητέρα εἶναι τῆς ὑγείας, id eſt, indigentia
am & temperantiam in victu matrem
eſſe bonæ valetudiniſ, contraq; crapu
lam

VALETUDINE.

lam morborum parentem esse & opif
ficem: Et verò cauendum, ne intempe
stiuè cibus ingeratur, sed stata certaq;
tempora prandio cœnæq; destinen
tur. Exercitium verò semper cibum
anteuertere debet, & condimentum il
lud optimum, uidelicet fames, ad men
sam afferendum, quod è uulgari etiã
cibo dulcem elaborabit saporem: Sic
enim cruditas, sanitatis labes, vitabis
tur: Interuallo verò eo, quod inter
prandium & cœnam interiectum est,
potu abstinere coctionem iuuat: Cœ
na verò prandio plenior sanis quidem
& iuuenibus congruit, Aegrotis aus
tem & senibus, cœnam prandio mino
rem quadrare, experientia ipsa dictat:
Homínibus mediocri quidem corpo
ris exercitio vtentibus, à validis verò
laboribus, quales opifices, operarij &
agricolæ tolerant, alienam traducenti
bus vitam, itemq; annum iam vigesi
mum quintum egressis, bis tantum in
die cibum sumere salutare fuerit. La
boriosis verò, & adhuc augescētib;
etiam

DE TVENDA

etiam ientaculum, & merenda conceditur: ordinem præterea hunc seruare expedit, vt concoctu faciles cibi ijs qui difficulter conficiuntur, humidi siccis, molles duris, lubricantes astringentibus antecedant. Hoc enim ordine ingestis cibis, melius procedet coctio. Et astringentia à cibo sumta, adeò aluum non comprimunt, vt etiam ad deñciendam aluum conducant, propterea quod os ventris roborant, quod euidentissime in ijs qui imbecillius id obtinent, cernitur: Sed non vt humida cibaria siccioribus præire debent, sic & potus cibum præcedet: Quin contra & prandium & cœna semper à cibo, nunquam à potu auspicanda. Neq; vnquam committendū, vt ieiuno ventriculo potui locus datur. Nec verò vinum vacuo ventriculo ingestum vnquam salubre esse potest. Quare nec illa quorundam consuetudo noxa caret, qui mane Oenopolia accedunt, & offas vino maceratas comedunt, roborandi vt ipsi existimant,

VALETVDINE.

mant, ventriculi gratia. Non enim sic
tenorem eius conseruant, sed potius
dissolunt. Est autem potus velut ve-
hiculum cibi, per eum enim distribu-
tio alimenti fit in vniuersum corpus,
Et est triplex. Non nutriens vt aqua,
Nutriens vt vinum & Zythus, quæ
cereuisia hodie dicitur. Nutriens si-
mul & alterans vt vinum absynthites,
nectarites, hyssopites, & cereuisia her-
bis condita. Zythus nostrum irri-
dens cauillatur epigramma Græcum,
quod Erasmus Latinum reddidit:

τίς; πόθεν εἶς διώνυσε; μά γὰρ τὸν ἀλκθέα
βάκχον

οὐδ' ἐπιγινώσκω. τὸν δῖος οἶδα μόνον.
κἔνθ' ἔνεγχε' ὁδῶδε. σὺ δὲ τράγος. ἢ ῥά σ' εἰ
κελτοῖ

τῇ πενίῃ βοτρυῶν πεῦξαι ἂν ἄσυχνῶν
τῷ σε πρὴν καλέειν δημήτριον, οὐ διώνυσον,
πυρογλή μαλλον, ἢ βρόμον οὐ βρόμιον.

Bacche quis? vnde venis? verum tibi
deiero Bacchum

Te haud noui tantum est cognitus
ille Iouis

C

Is

DE TVENDA

Is nect̃ar rēdolet, hircum tu, Dic age
num te

E spicis finxit Gallia vitis inops?
Non igitur Bacchum te dixero sed
Cerealem,

Et frumentigenam, nec Bromium
immo Bromum.

Sed licet & epigramma Græcum,
& antiquorum medicorum autoritas
reprobare eos potus videatur, qui ex
granis constant, experientia tamen do-
cet, Septentriōis incolas Zythi pota-
res & pulcherrimos esse, & saluberris-
mos, & robustissimos. De vini vero
vsu & natura non alienum fuerit Pla-
tonis verba ex secundo lib. de legibus
proferre:

ἀρ' οὐκ νομοθετήσομεν πρῶτον
μὲν τοὺς παῖδας μέχρι ἐτῶν ὀκτοκίδεκα
τὸ πᾶν οἶνον μὴ γίνεσθαι διδάσκοντες
ὥς οὐ γὰρ πῦρ ἐπὶ πῦρ ὀχετεύει εἰς τὸ
σῶμα καὶ τὴν ψυχὴν, πρὶν ἐπὶ τοὺς πόδας
ἐγχεσθαι πορεύεσθαι, τὴν ἑκμανὴν εὐλαβέ-
μενοι ἐξίρησιν νέων: μετὰ δὲ τὸτ', οἶνον μὲν
δὲ γίνεσθαι τὸ μετρίως μέχρι τριάκοντα
ἐτῶν

VALETVDINE.

ἐτῶν: μέθης δὲ καὶ πολυοινίας τὸ πρῶτον
 παρ' νέας ἀπέχεσθαι, τεσσαράκοντα δὲ ἐπι-
 θάλλοντα ἐτῶν ἐν τοῖς ξυσιτίοις ἐνωχ-
 θέντα καλεῖται, τῶς τε ἄλλας θεοὺς, καὶ δὴ καὶ
 Διόνυσον παρακαλεῖται εἰς τὴν αἴψαν πρὸς τοὺς
 τέρας τελετῶν ἅμα καὶ παιδία, ὅς τοις
 ἄλλοις ἀνθρώποις ἐπικύρου τῆς τοῦ γήραος
 ἀνσηρότητος. ἔδωκέν σοι τὸν οἶνον φάρμα-
 κον: ὥς ἂν ἀνθεῶν ἡμᾶς καὶ δυναμίας λά-
 θω γίγνεσθαι, μαλακώτερον ἐκ σκληροῦ τὸ
 τῆς ψυχῆς ἦσθαι, καθάπερ εἰς πῦρ σίδη-
 ρον ὥς τεθέντα γιγνόμενον, καὶ οὕτως εὐπλα-
 στότερον εἶναι. Hoc est: Itaque lege fancie-
 mus, ut pueri usque ad duo deagesimum
 annum vini usum prorsus ignorent,
 docentes non oportere ignem igni in
 corpus atque animam suggerere, ante-
 quam viri effecti subire labores inci-
 piant: Furiosum namque habitum iu-
 ventutis cauere oportet: Deinde vi-
 no moderatè utantur usque ad annum
 ætatis trigesimum. Ab ebrietate verò
 & vini repletione iuvenes omnino ab-
 stineant: Sed cum ad quadragesimum
 peruenerint, tunc in cōuiujs liberius

C 2

discum

DE TVENDA

discumbentes, cum alios deos, tum
 Dionysium ad sacra senum & ludos
 inuocent, qui hominibus vinum qua-
 si auxiliare aduersus senectutis auste-
 ritatem pharmacum largitus est, vt
 reiuuenescere videamur, & moesticiae
 nos obliuio capiat, ipseque animi habi-
 tus mollis è duro fractus, vt ferrum
 igni impositum, tractabilior fiat: Non
 ab ratione Plato pueris & adolescens-
 tibus vini vsum interdicit, cum absur-
 da res sit oleum camino addere: Im-
 moderatum verò vini vsum cum om-
 ni aetati turpem ac pestiferum, & ma-
 ximè perniciosum esse testatur. Cum
 enim vniuersum corpus, potissimum
 caput, calidis vaporibus impleuerit
 tanquam Tyrannus quispiam pro im-
 perio, concupiscibilem irascibilemque
 animam violento impetu concitari
 ferrique cogit, ratiocinatrice verò prae-
 cipitem agens ex sua sede, & statu de-
 turbat. Hinc vt canit Lucretius:
 Consequitur grauitas; membrorum
 praepediuntur

Crura

V A L E T V D I N E.

Crura vacillanti, tardescit lingua, ma-
det mens,

Nant oculi, clamor, singultus, iurgia
gliscunt.

Nam sæpe vino impelluntur homi-
nes, vt ea designent, quæ in Lapitharum
& Centaurorum conuiuio poëtæ per-
petrata scribunt. Adhæc varie affici-
untur transformanturq̃, autore Ari-
stotele sectione problematum trigesi-
ma: Alij enim loquaces præter mo-
rem, alij taciturni: Alij misericordes,
alij audaces & temerarij: Alij timidi,
alij iracundi: Alij placidi, alij morosi,
alij commodi, alij lachrymabundi eua-
dunt. Hinc apud Athenæum vinum
speculum ingenij esse asseritur, Et Pla-
to lib. I. de legibus dicit: οἶνον βάσανον
τῷ τρόπῳ εἶναι. Prodit enim seipsum
homo vino saburratus, & mores suos
ostendit, arcana etiam in apricum pro-
ferens, quæ per sobrietatem tormen-
tis & quæstionibus acceptus vix res-
clusisset. Sed quemadmodum intem-
peratè sumti vini incommoda Plato,

C 3 ita

DE TVENDA

ita & moderatè hausti commoda ex-
 ponit, ostendens vinum quasi ^{υκπευθε}
 quoddam mordaces dissipare sollicitu-
 tudines, & tristitiam discutere. Vinū
 enim celeriter & vniuersim maximè
 nutrit, caloremq; & spiritum auget:
 vnde auctis repentè reconfatisq; vi-
 ribus totus homo exhilaratur, & se-
 nes quasi interpolati reiuuenescere ui-
 dentur. Quod & Poëtæ designant,
 Baccho hederæ semper virentis coro-
 nam tribuentes, quod corpus, vino
 moderatè bibito, quasi in perpetua vi-
 riditate conseruetur. Hinc Zenonem
 dicere solitū ferunt, vt lupini in aqua
 macerati dulces redduntur, ita se vino
 vtentem exhilarescere. Homerus quo-
 que τὸν οἶνον ἔυφονα λαθικήδεα, λυσίμε-
 γνον vocat. Quid tandem non &
 ingenij incitamentum fomesq; est vi-
 num modice acceptum? Quis enim
 ignorat poëtas excellentes, Æschy-
 lum, Alcæum, Anacreonta, Cratinū,
 Aristophanem sæpe languentem in-
 genij furorem meri calore, quasi face
 subdita

VALEVDINE.

subdita excitasse? Quid nonne ipse
Homerus, & apud Latinos Ennius vi-
tigeni laticem amârunt? Per mihi sci-
tum & illud Græcorum epigramma
videtur.

οἶνον τοι χαρίεντι μέγας πέλδι ἵππου
ἄοιδῶν
ὑδωρ δὲ πίνων χεῖρόν οὐδὲν ἄρ τέκερ.

Id est, vinum lepidò magnus est
equus poëtæ, aquam verò bibens, ni-
hil paries boni: Verum hæc præconia
vino tantum ἐπισαμύως sumto, & bo-
no, generoso natiuoq; deferuntur. Dis-
fert præterea vinum colore, odore, sa-
pore, facultate, substantia & ætate. Vi-
norum omnium rubra simul & crassa
sanguini generando sunt accommo-
datissima, vt quæ minima egeant mu-
tatione, vt sanguis fiant. Nigra & cras-
sa itidem valde nutriunt, sed non per
inde bonum succum generant. Flaua
& substantiæ mediocris optima sunt,
qualia ad Rhenum nascuntur, cordi
corroborando, & instaurandis viris
bus idonea. Creticum verò vinū cum

C 4 cor

DE TVENDA

cordis vires fouet, tum ad colī dolo-
rem & ventriculū à flatibus vexatū
est perutile. Nec eo multo inferius est
Pucinum, ab alijs Rheticum dictum.
Album vero & substantia tenue &
aquosum, quod Græci ὀλιγοφόρον vo-
cant, id est, pauciferum, quod paucam
aquæ misturam ferat, manifestè non
calescit, vrinam tamen mouet, Ideo
Hippocrates & Galenus febrientibus
loco aquæ concedunt. Vinum autem
sapore inter extreme, dulce, & plane
acidum, medio est optimum. Prædul-
ce enim quale passum est, Græcis γλυ-
κὺ dictum, à dulcedine, pectori qui-
dem amicum est, sed stomacho ingra-
tum aduersumq;, & facilè viscera ob-
struit. Acidum verò parum nutrimen-
ti calorisq; obtinet. Austerum seu
astringens stomacho quidem amicū,
sed parum nutrit, & ægrè in corpus
digeritur: Vinum autem odoratum,
Græci ἀνθοσμίαν vocant, cordi quidē
iucundissimum est, sed caput vaporib;
bus tentat: Vinum verò vinosum,
Græcis

VALETV DINE.

Græcis οἶνός ἐστιν dictum, viribus quidem pollet, sed & id facile caput offendit: Crassæ substantiæ vina plenius quidem alunt, sed tardius distribuntur. Tenuia, vt ieiunius nutrit, ita ad ciendam vrinam sunt vtisilia. Mediocris ergo substantiæ vina optima sunt. Mustum egregie humectat ac nutrit, sed vino defecato salubritate cedit: vetus admodum vinum, quia ad Pharmaci naturam declinat, parumimenti præbet. Calefacit tamen, & subtilitate sua ad cerebrum penetrans, & acumine nervos ferisens, articulorum dolores facile commouet. Mediæ verò ætatis, vinum saluberrimum est. Quod superest, vinum saccatum à Plinio dictum, quod per aromata in puluerem redacta, tanquam per cineres colatur, alterandi & roborandi vim habet, pro aromatum ingredientium natura. Nutriendi etiam facultatem quandam possidet, si plusculum saccari receperit. Ad extremum omne vinum humectare

C 5 sub

DE TVENDA
substantia, vt nutrimentum, ficcare
verò foris adhibitum qualitate, vt me-
dicamentum affirmamus.

DE MOTV
ET QUIETE.

MOtus nomine hic quoduis exer-
citium intelligimus, quo corpus
valetudinis conseruandæ gratia agi-
tatur. Sunt autem variæ eiusmodi mo-
tus species, vt saltus, disci iactus, cur-
sus, lucta, iaculatio, sagittatio, pilæ lu-
dus, gestatio, vectatio, equitatio, nauig-
atio, ambulatio, frictio, & cæteræ,
quas Galenus lib. 2. de tuenda sanita-
te enumerat. Venatio principum pro-
pria exercitatio esse solet, quam miri-
ficis laudibus extulit Xenophon. Ex
optimatibus quidam tornandi artifi-
cio valetudinem sustentant. Adoles-
centes Græcorum ex instituto Solo-
nis Gymnasticen exercuerunt, non so-
lum vt animosiores fierent, & ad rem
militarem præpararentur, sed etiam
bonæ

VALETUDINE.

bonæ habitudinis acquirendæ & san-
nitatis conseruandæ causa. Ea re fa-
ctum est, vt apud Græcos ingenui pu-
eri non solum in literis & musica, sed
etiam palæstra erudirentur. Diligen-
ter verò & Plato lib. 7. de legibus,
gymnasticen commendat, innatam
videlicet nobis, & vel infantibus in
cunisq; iacentibus dilectam, post quā
paulo ante Platonis tempora exortā,
athletarum certamina emerferunt, &
à Platone lib. 3. de Repub. repræhen-
sa, & à Galeno passim exagitata. Ex-
oleuit verò iam pridem omnis exer-
cendi corpora nuda consuetudo, sic
vt neq; olei iam, neq; pulueris uestigi-
um vllum sit reliquum. Desuetudine
etiam abolita est frictio, quæ antiquis
senibus, & sedentariam vitam de-
gentibus, exercitiij vicaria erat, etiam
nunc vtilitatem allatura maximam, si
in nostros mores reuocaretur. Veho-
mentior igitur corporis agitatus, qui
proprie exercitatio dicitur, tria hæc
potissimum efficit: Membrorum du-
ritiam

DE TVENDA

ritiem ex mutuo ipsorum attritu: Gen
 nuini caloris augmentum, & spiritus
 citatiorem motum, Ex his tribus de
 inde ingentia sequuntur commoda:
 palàm enim videmus eos, qui in cor
 poris exercitio ac labore versantur,
 dura & firma membrorum compage
 esse constitutos, Eorum vero qui in
 ocio & vmbra degunt, membra mol
 licie quadam fragili & tenera esse præ
 dita. Quo fit vt illi, vtpote quibus ipse
 labor quasi callum quoddã obduxit,
 in tractandis operibus egregiè consis
 tant: Hii uero oppido facile frangan
 tur, illi robore ac uirtute præstent, Hii
 firmitatem nullam habeant, illi grã
 diorem partium molem & corpulen
 tiam ostendent, Hii iuncea ac graciles
 appareant, aut certè obesitate quadam
 minime salubri tumescere videantur.
 Verum enim est illud Hippocratis:
 ἢ μὲν χρεῖσι τὰ μέλη μεγαλῶσι, ἢ δὲ χολή
 τίκει. Hoc est, vsus membra magna
 reddit, ocium verò tabefacit. Ex calor
 is verò natiui augmento quantū bo
 norum

V A L E T V D I N E.

norum redundet pelagus considerare
 licet. Nonne aucto per exercitia calo-
 re insito eorum, quæ in corpus distri-
 bui ac deduci debent validior fit at-
 tractus? Nonne concoctio ciborum
 melior & expeditior? Nonne nutri-
 tio membrorum singulorum felicior?
 At verò ex spiritus valentiore impetu
 nonne & purgari exiguos meatus, po-
 ros Græci vocant, & excrementa vlti-
 mæ concoctionis, quæ in singulis mem-
 bris fit, siue illa serosa, siue fuliginosa
 fuerint, expelli? Quocirca cum exer-
 citatio hæc tanta præstet commoda,
 iure testandum erit, in ea momentum
 esse maximum ad salubriter viuendū,
 meritoq; Auenzoari Arabicæ fami-
 liæ medico assentiendum, affirmanti
 illam posthabendam esse nemini, qui
 optatum senectutis limen attingere
 cupiat. Quemadmodum enim calo-
 ris insiti augmentum exercitiū præmis-
 um & fructus est, ita caloris natui im-
 becillitas τῆς ἀγυμνασίας est soboles,
 qua ex causa Galenus ipse aliquando
 in

D E T V E N D A

In agro, tum ligna findere, tum fodere
 ac alia quædam rusticatus opera face-
 re exercendi corporis causa, est de-
 præhensus. Quippe manifesto cerni-
 mus rusticos, opifices, operarios, nau-
 tas, baiulos, helcyarios, aliosq; labori-
 osam & negociosam uitam agentes, sa-
 nitatem suis laboribus acceptam re-
 ferre, soloq; sudoris sui beneficio id
 assequi, ut etiam si grauissimè in victu
 delinquant, rarissimè tamen morbis
 conflictentur. Tanta enim exerciti-
 vis & facultas est, ut ex cibo malo op-
 timum sæpe elaboret succum. Hoc ni-
 mirum est illud, quo freti equestris or-
 dinis viri, totam victus rationem pe-
 ne pro nihili ducant, compensante vi-
 delicet exercitio delicta in victu com-
 missa, & cruditates sæpe omnes con-
 coquente, quo deniq; adiuti agricolæ
 & homines laboriosi, ex atro pane &
 hesterno iure, è caseo, lacte, lardo, at-
 que eo ipso crudo, è falsamentis, &
 alijs vulgaribus, malæq; notæ cibis,
 non rarò meliorem sanguinem conficiant,

VALETVDINE.

ciant, quàm diuities & ociosi ex perdis-
cum & phasianorum esu. Studiosis
itaq; hominibus, & ijs qui magistrati-
bus funguntur, alijsq; qui vitam qui-
etam, grauiq; labore vacuam tradu-
cunt, consulimus, vt quando liquida
tempesta est, pacatumq; nitet diffuso
limine cœlum, extra mœnia progres-
si, deambulatione vtantur. Ex ea dus-
plex capitur emolumētum. Nam vna
opera & corpus mouetur, & à campe-
stri illo aëre purissimo nimirum &
syncerissimo spiritus cordis egregie
reficitur, vt à moderata deambulatio-
ne nos vegetiores & alacriores factos
sensu percipiamus: Solenne verò est
mane circa montes, vesperi verò ad
amœni fluminis rîpas spaciari: Cuius
rei rationem Actius Sannazarius hoc
elegantissimo epigrammate comple-
xus est:

Soliubet exoriens faunos dryadasq;
puellas

Quærere, & herbofo ducere mon-
te choros,

De

DE TVENDA

Declivis vitreas suadet descendere ad
vndas,

Doridaq; & Iulus ô Galatea tuos.
Causa patet: quia sublimes cum ten-
dit in arces,

Nos quoq; per saltus & iuga sum-
ma rapit.

Quum verò hesperios petit imæ Te-
thyos amnes

Exemplo ad fontes nos vocat ipse
suo.

Hinc adeo natura hominum loca ma-
ne requirit

Ardua, cœruleis vespere gaudet
aquis.

Porrò de legitimo exercitationis tem-
pore statuendum erit ex Hippocrate,
tum in aphorismis, cum ait, labor ci-
bum præcedat, tum in popularium
morborum sexto volumine, ubi ita
ad verbum præcipit: labor, cibus, po-
tio, somnus, venus, omnia mediocria:
Nam & modum ipsum singulorum
definiuit, addito ad finem dictionis
epitheto mediocria, & tempus æquè
signas

V A L E T U D I N E.

signauit ipso sermonis ordine. Vt autem bonæ valetudini ante cibum exercitatio maximum affert commodū, sic vehemens à sumto cibo motus noxius admodum est. Alimentum enim ex vētre ante concoctionem in diuersas corporis partes rapitur, propterea aque crudi humoris copia per venas aggeritur, quæ multiplices morbos procreat, nisi aut multis laboribus is humor discutiatur, aut à iecinoris venarumq; facultate cōcoctus versusq; in sanguinem fuerit: Adde quod labor ante cibum coci similis cibum optime condientis esse videtur. Alexander enim magnus dixisse fertur, posteaquam solitos obsoniorum artifices abiecisset, se longe commodiores secum posse ducere, nempe nocturnā profectionem ad condiendum prandium, ad cœnam verò prandij tenuitatem. Ac quoniam noxia est omnis hyperbole, suusq; cuiq; rei modus est adhibendus, animaduertendum est etiam, quatenus exercitatio progredi
D debeat.

DE TVENDA

debeat. Nam si extra modum prodie-
rit pro ante enumeratis commodis,
grauissima importabit incommoda,
virtutem deiciens, corpusq; ad lan-
guorem datum, inualidum frigidum
quæ relinquens, maiori optimi sangui-
nis parte vna cum excrementis con-
sumpta: Senibus verò in primis lenta
& moderata exercitia conueniunt,
violenta penitus aduersa sunt, quin
etiam calidis naturis, quibus Hippo-
crates quietem suadet, temperata ex-
ercitia consentanea sunt, intemperata
perniciosa. Sed enim quemadmo-
dum corpori tuendo necessaria est ex-
ercitatio, ita nec animi vigor sine agi-
tatione quadam conseruari potest,
quod Plato in Theæteto his verbis te-
statur: ἡ τῶν σωμάτων ἕξις ὑπὸ ἡσυχίας
καὶ κατὰ ἀργίαν ὁρᾷται, ὑπὸ γυμνασίων
δὲ καὶ κινήσεων ὥς ἐπιπολὺ σῶζεται: ἡ δὲ ἐν
τῇ τύχῃ ἕξις ὑπὸ μαθήσεως καὶ κατὰ μελέ-
της κινήσεων οὐσῶν κτᾶται τε μαθήματα καὶ
σῶζεται καὶ γίνεται βελτίω, ὑπὸ δὲ ἡσυχίας
ἀμελεῖται καὶ ἡ ἀμαθία οὐσῶν, οὔτε ἂν μαν-
θάνῃ.

V A L E T V D I N E.

θάνει, ὅτε ἂν μάθῃ ἐπιλαυνθάνεταί, hoc est,
 corporum habitus quiete & ocio cor-
 rumpitur, gymnasijs & motibus ma-
 gna parte conseruatur. Itidem animæ
 habitus institutione ac meditatione,
 quæ motiones quædam sunt, doctri-
 nas consequitur, seruator euaditq;
 melior. Ocio autem, quod ab omni
 meditatione disciplinæq; vacatio est,
 neq; discit quicquam, & si quæ didice-
 rit, obliuiscitur. Animi igitur habitū
 industria quidem augeri & conseruari,
 negligentia verò intercidere minis-
 mē mirandum est, illud fortasse para-
 doxon videbitur, sine mediocri animi
 exercitatione, ne corporis quidem in-
 columitatem posse consistere, quod
 Galenus lib. i. de sanitate tuenda con-
 firmat in hæc verba: cogitationis men-
 tisq; segnitia, ac animus omnino de-
 ses decoloratos atque ex atrophia, id
 est, nutriendi defectu graciles, ob na-
 turalis caloris imbecillitatem reddūt.
 Hunc enim calorem præter cætera in-
 tra sanitatis fines custodire oportet.

D 2

Custo

DE TVENDA

Custoditur autem modicis tum corporis tum animi exercitijs. Qui namque motus modum non seruant, siue hñ ex rationali, siue ex appetitoria, siue ex animosa animi parte cientur, si modum nimiũ exceſſerunt, bilioſum animans reddunt, si intra modum nimum subsiſtunt, pituitosum frigidumq; efficiunt. Quinetiam priorem habitudinem febres, & qui calidiores affectus sunt, posteriorem iecinoris & viscerum obſtructiones, comitiales morbi apoplexiæ, In summa destillationum fluxionumq; morbi plærumsque excipiunt. Videndum est igitur, vt animi exercitia non solum more & modo, sed etiam tempestiue fiant. In tempestiua enim studia incredibiliter valetudinem frangunt atque conuelſunt, et omnem ferè generosiorẽ succum corporis atque ingenij bibunt. Quid enim salui esse potest vel animo vel corpori, impedita & corrupta prima, quæ in ventriculo fit concoctio: nec quæ in ijs maxime disturbatur, qui

VALETVDINE

qui vel nocturnis lucubratiōibus im-
palescunt, nihil à Chærephonte illo
Socratico discrepantes, quem alij ves-
pertilionem, alij noctuam, alij buxe-
um, per iocum irridentes nominabāt,
vel statim à prandio cœnāue se studijs
dedunt: εἰς τὰ βιβλία ἐπικεκυφότες. Aus-
rora musis amica est, & horæ anteme-
ridianæ omnes, & ex pomeridianis
tres quatuorue quæ cœnam præce-
dunt, citra corporis detrimentum di-
sciplinis ferijs celebrandis attribui
possunt.

DE SOMNO

ET VIGILIA.

Somnus est animalis facultatis qui-
es, vel est impotentia sensuum ab
evaporatione alimenti cerebrum ag-
grauante, & nonnihil oppilante facta.
Quanquā verò hæ definitiones som-
ni naturam commode explicent, an-
notandum tamen circa eas est non
omnino in somno feriari sensus, sed

D 3 ex

DE TVENDA

exiguum virtutis à cerebro in linguae
 los tum influere, & profundè quidem
 ac non profundè dormire, sicut vulgò
 loquimur, pro modo influentis virtutis
 contingere. Anima enim dormien-
 tium, vt Galenus lib. 2. de motu mus-
 culorum docet, non omnino cessat
 ab operatione, sed remissus operatur,
 nec dormientes penitus sensu orbatì
 sunt, sed difficilìus sentiunt, Nec ope-
 rationes quæ fiunt in somno omnes
 naturales, sed partim etiam animales
 sunt. Quid enim? Nonne dormien-
 tes interdum loquuntur, mouentur,
 ambulant, equitant, imaginantur? An
 & hæc naturæ opera dicemus? Non-
 ne per somnum respiratio seruatur
 animæ non naturæ opus existens? &
 vitæ musculis in thorace perpetuò ex-
 cubantibus, & præterea alijs multis
 musculis in custodia sua stationeque
 manentibus? Duplex verò est som-
 nus, Naturalis, de quo hic agimus: &
 non naturalis, sopor aut veteris la-
 tinè, caros lethargus aut coma Græcè
 dictus,

VALETUDINE.

dictus, de quo hic nihil dicemus.
 Causæ autem somni sunt quatuor:
 Finis somni est salus & conseruatio
 animalis, Secundum quietem enim re
 parantur vires & noui spiritus procu
 duntur. Nam cerebrum, quod in vi
 gilijs semper exercetur, in somnis ma
 gnā partem quiescit, eoq; fit, vt qui
 liberalius se exercitarunt, eos acriter
 somnus complectatur, tanquam mul
 tæ ijs vires, cum laborarent, à princis
 pio defluerint. Igitur cerebrum tum
 propter virtutis, quam transmisit, ab
 sumtionem, tum propter fatigationē,
 qua propter multos labores est affe
 ctum, & requie & effectiōe eget.
 Veluti autem ab exercitationibus, &
 promptius, & profundius dormitur,
 sic & à sumto nutrimento quantoq;
 id humidius natura fuerit, tanto ma
 gis somnum conciliat, Idemq; accidit
 & ijs, qui plusculum vini biberunt, &
 qui caput liberaliter in calido balneo
 lauarunt, Quippe omnia talia viden
 tur cerebrum humiditate replere, qua

DE TVENDA

vtiq; indiget, vbi multo negotio & fastigatum est & siccatum. Efficiens vero somni causa est calor natiuus, fuscus à nutrimento eleuans atq; euersus ad cerebrum. Materia est vapor ad cerebrum sublatus. Forma est situs, & positura illa membrorum & partium corporis, quæ in dormientibus cernitur. Effectus vero somni singulares & commoda maxima existunt. Cibi enim valide concoquuntur. Nam calor natiuus eo tempore, quo dormimus, magis in altum contrusus, totusq; collectus, circa viscera in cibis concoquendis elaborat. Itaq; animalis quidẽ virtute tum quiescente, naturali vero vehementius operante nutrimentum, non in ventre modo, sed etiam in tota animalis mole concoquitur. Humectat igitur somnus, nutrit, pinguefacit, cum propter concoctionem ciborum, tum vero quia nulla fit in eo euacuatio, excepto sudore. Adhuc ægritudines omnes curæq; obliuione delentur, corporaque duris

V A L E T V D I N E.

duris fessa ministerijs mulcentur, la-
boriꝫ renouantur.

ὑπὸ ὅτε γλυκίῳ μέλιτι βλεφάροισιν
ἐφίζωρ
λυσιμελής πεδᾶα μαλακῶ κατὰ φάεα
δυσμῶ.

Restat verò iam vt de somni mensu-
ra, tempore, decubitus forma, & som-
nijs breuiter dicamus. In somno mo-
dum seruare oportet, de Hippocratis
sententia, affirmantis somnum atq; vi-
giliam nocere, si mediocritatem excess-
serint. Nam vigilia, teste Hippocrate,
si modum transgreditur, tum cibi
tum potionis cruditatem efficit, exica-
cat, extenuatq; corpus, Somnus verò
superfluis halituosis excrementis cor-
pus replet, caput verò grauedinosum
& velut excoctum liquatumq; reddit.
Septem quidem aut octo horarū spa-
cio somnus naturalis plerunq; cir-
cumscribi solet. Sed rectius alimento-
rum concoctione definitue, quæ vbi
est consummata expurgiscimur, ideo
tarde concoquentibus certum horas

D 5 rum

DE TVENDA

rum curriculum præfiniri non potest, præstat enim eos in lecto morari, quam crudos surgere. Nocturnus verò somnus maxime secundum naturam est tolerabilis, etiam is, qui ante meridiem ieiuno ventriculo fit. Pomeridianus autem ut capitalis valetudinis hostis fugiendus, quippe cibos in ventriculo non concoquit, sed corrumpit, ructus acidos, flatusque parit, cerebrum multa crassa mordacique humiditate & fuligine replet, grauedines, apoplexiam, incubum, epilepsiam, paralylin, et reliquos frigidos morbos, mortíferasque agrotationes accersens. Nec verò non illico à sumpta cœna somno profundo demergi exitiosum est. Noui quosdam ex templo à cœna obdormiscere, et ita conuiuentes somno, consopiri solitos, quorum partim Phthoe, partim alijs insanabilibus morbis interierunt. Duabus igitur minimum horis à cœna vigilandum est, priusque nos quieti mandemus. Porro in altero latere dormire salubre est,
Supis

V A L E T V D I N E.

Supinus decubitus multorum mor-
borum effector ab Hippocrate dam-
natur, vtpote qui cadauerū proprius
est. Nam quantumcunq; corpus ho-
minis mortui in altero collocaueris la-
tere, ne momento quidem in eo situ
perdurabit, sed statim vel supinum
vel primum iacebit. Hianti vero ore
dormire, teste Galeno lib. 2. de motu
musculorum, aut exolutionis, aut ecri-
etatis, aut ignauia signū est. Nec item
illa praua quorundam consuetudo
prætereunda est, qui de nocte cuban-
tes, caput vel panneis vel pelliceis, vel
ē gossipio textis integumentis inuol-
uunt, quibus prohibita in cerebro
transpiratione perpetuarum sibi ipsi
fluxionum autores sunt. Cum enim
elatus à cibo vapor exhalare non pos-
test, à frigiditate cerebri in aquam con-
uertitur, & velut imber delabitur.
Eundem enim, teste Aristotele, pluuia
& catharrus generationis modum ha-
bent. Lineum igitur tantum esto capi-
tis inuolucrum aut nullum, si libero
capite

DE TVENDA

capite somnum capere consueueris. Postremo quanquam somnus nullis turbatus somnijs est suauissimus, obijciuntur tamen etiam sanis nonnunquam somnia, ex reliquijs inhærentibus earum rerum, quas vigilantes gesserunt aut cogitarunt. Aegrotis verò grauedinosis, temulentis & febrientibus tortuosa, monstrosa, maleq; cohærentia spectra illudunt. Communia verò tum sanis tum ægrotis somnia humoribus in corpore redūdantibus consentanea occurrūt, sic biliosi ignes, incendia, rixas & pugnas, pituosi aquas, imbres, niuem, grandinem, glaciem, melancholici fumos & tenebras, putridos succos habentes, sterquilinia & foetorem somniant.

DE EXPVLSIONE

ET RETENTIONE
excrementorum.

QVoniam quotidie, vt Galenus libro primo de tuenda valetudine

VALETVDINE.

ne scribit, propter insitum calorem
 cunctis animalibus nonnulla substan-
 tiæ portio defluit, nec est aliter huius
 iustam seruasse symmetriam, quam ci-
 bi, potionis, respirationis, & arteria-
 rum motus ope, necesse est ex his con-
 trahi excrementorum prouentum.
 Nam si quale erat ipsum quod efflu-
 xit, tale prorsus adiungere, agglutina-
 req; ei per totum liceret, optimum id
 saluberrimumq; plane esset, Verum
 ubi quod singulis particulis defluit
 tale natura est, qualis ipsa est particu-
 la. Nihil autem eorum quæ eduntur
 bibunturue eius modi prorsus est, ne-
 cessarium naturæ fuit, prius ea muta-
 re & concoquere, & quam fieri maxia-
 me potuit, efficere corpori alendo res-
 tituendoq; similia. In quo opere si
 quid nec confectum nec prorsus assis-
 milatum est, id corpori nec adnasci-
 tur accrescitue, & per ipsius laxiora
 intus spacia, tanquam superuacaneū
 errat, vnde nomen quoq; rectè à ma-
 ioribus ei rei $\pi\epsilon\gamma\iota\mu\omega\alpha$ græcè est indis-
 tum.

DE TVENDA

tum. Cum igitur esse bibereque necessaria animantibus sint, has autem res subsequatur excrementorum generatio, natura non solum ipsis excernendis excludendisque instrumenta instituit, verum etiam instrumentis ipsis facultates inseruit, quibus incitata quædam ad se trahunt, quædam alijs transmittunt, quædam excrementa expellunt. Quemadmodum igitur tres concoctiones numerantur, ita & triplex excrementum reperitur. Prima concoctio est, cum cibus in ventriculo mutatur in chylum, id est, succum crasso lacti similem, tum chylus perfectus aperto inferiori ventriculi ore delabitur, & per mesarei venas ad hepar atrahitur, sanguis futurus: crassum vero illud excrementum, quod egestio dicitur, per intestina descendit, & per anum exit. Quare ut venter quotidie bis semelue eat obnixe, nauanda est opera, qui si naturæ beneficio laxus fuerit, id in magnam felicitatis partem est annumerandum. Galenus enim ex Hippo:

V A L E T V D I N E.

Hippocratis sentētia affirmat eos qui ventrem habent natura humidum, haud facilē morbis corripī. Ad primæ concoctionis excrementa pertinent ructus & crepitus, & secundum actum arium ea quoq; quę per os eijciuntur. Secunda concoctio fit in hepate & venis, hepar verò officina sanguinis est, chylus enim interea dum attrahitur, in venis mesarei nonnihil rubere incipit, in hepate deinde perfecti sanguinis formam acquirit. Per similis verò est generatio sanguinis in hepate musti ebullitioni. Quomodo enim ab innata caliditate mustum efferuescit & concoquitur, atq; in ipsa ebullitione excrementum duplex secernitur, alterum graue & terrestre in fundo vasis subsidens, quod fecem vocant, alterū leue & innatans, quod flos vini et spuma dicitur: eodem pacto in coctione chyli, eiusq; in sanguinem mutatione, excrementum alterum graue & crassum separatur, quod atra bilis est, alterum leue & tenue, quod flaua bilis dicitur,

DE TVENDA

citur, hoc attrahitur à vesicula quæ ier-
cinori subiicitur, illud à liene. In his
collecta excernuntur quotidie, alterū
in priorem tenuis intestini partem
stercus humanū suo colore tingens, al-
terum in ventriculum, vnaq; cum sic-
cioris alimenti excremento permeant.
Ab atraverò iam flauaq; bile sanguis
quodammodo mundatus, & ad gib-
bas partes hepatis ascendens, in venā
maximam suscipitur, quæ caua dicitur.
Ea per ramos quasi riuulos mul-
tos in totum corpus sanguinem deducit.
Est enim veluti ductus quidam
sanguinis puri quidem illius, sed ex-
cremento adhuc aquoso pleni, quale
in lacte concreto serum est. Hoc renes
à sanguine secernentes ad vesicam
transmittunt, ea porro id colligit ser-
uatq; tam diu, donec iusta eius colle-
cta copia, animal ad excreationem vr-
geat. Hoc igitur serosum excremen-
tum ab alijs lotium, ab alijs vrina di-
ctum, quoties excerni desiderat, expel-
lendum est. Tercio concoctio in sin-
gulis

VALETUDINE.

gulis fit animalis partibus. Sunt autem singulis membris quatuor à natura donatæ facultates, quarum prima attractrix dicta, ex venis succum membris accommodatum attrahit, qui ubi est attractus, à facultate retentrice tantisper retinetur, dum apponatur & adglutinetur. Is propria humiditas vnde partes nutriuntur existens, continetur in omnibus animalis partibus, ceu ros quidam per eas sparsus, qui tandem assimilatur à virtute attractrice vel nutritoria partibus nutriendis: Sic ex sanguine caro non magno negotio fit. Si enim naturæ opera crassescit, recens concreta caro existit. At verò ossa, cartilagines, nervi, venæ, arteriæ, ex sanguine non facile fiunt, nisi is prius crassescat plurimum & dealbetur. Postremo ex illo ipso succo vnde partes nutriuntur, excrementum varium redundat. Aliud quidem tenuissimum, quod per halitum sensui occulta transpiratione evanescit. Aliud serosum, quod sudor dicitur,

E tur,

DE TVENDA

tur, Aliud crassius in cute hærescens, quod partim pilorum fit materia, partim sordes seu strigmentum balneis abstergendum, Hæc excrementa quia à facultate expultrice haud fermè omnia expelluntur, quotidiano exercitio expurgari debent. Emundanda sunt præterea singulis diebus mane sensuum instrumenta omnia, lingua, oculi, nares, aures, tota q̃ facies frigida ablunda, capite prius leniter pexo: quin etiam in cute hærentia excrementa balneis euacuanda, circa quorū vsum obseruandum est Laconica, id est, balnea sudorem euocantia, quæ hodie in dolijs vaporatorijs fieri solent, pinguibus & obelis conuenire, macilentis verò & quadratis corporibus, cum consueta in hypocaustis, tum verò præcipuè in solio, ex dulci & temperata aqua balnea congruere. Horum, inquam, quæ in labro ex dulci & è gelida aqua fiunt, balneorum summas utilitates Hippocrates & Galenus passim prædicant, Lassitudinem enim tollunt,

V A L E T V D I N E.

tollunt, pectoris & dorsi dolorē mul-
cent, articulos molliunt, capitis gra-
uitatem ex biliosis humoribus contra-
ctam solvunt, melancolicos sanitati
restituunt, plenitudinem discutunt,
febres declinare incipientes termināt,
calefaciunt & humectant, flatus dis-
fundunt, somnum conciliant, maci-
lentis corpulentiam addunt, præter
hæc ventriculum imbecillem robo-
rant, & ad concoctionem alimenti ef-
ficacissimum sunt præsidium, teste
Galeno, libro de Marasmo. Et quod
caput est, madorem utilem solidis par-
tibus immittendo siccitatem fatalem,
quæ ineuitabili ratione omnibus sur-
repi, remorantur, vitamq; prorogant:
quibus de causis Græci vsque adeo
φιλολουτροῦντες erant, vt vno eodem-
que die bis tēre lauarent, & inuitati
ad cœnam nunquam nisi lauti accum-
berent. Sed nos iam neq; quotidianis
balneis vtīmur, quod illi studio facie-
bant, neq; ante balneum illorum ritu
frīcamur, neq; à balneo oleo perungī-
mur,

E 2

DE TVENDA

mur, Balneis verò mirificè iuuantur
ij, in quibus vel natura, vel studio li-
terarum fumida, fuliginosa, & mor-
dacia excrementa gignuntur. Itaque
Premigenes peripateticus, vt Gale-
nus scripsit, nisi lauaret omnino febris
citabat. Fumidis enim excrementis
abundabat, quæ transpiratu emitti
postulabant, Cæterum cum densior
cutis esset, quam vt ea transmitti om-
nia sineret, collecta sub cute calorem
excitabant, balneis igitur frequentis-
bus cutem aperiens ea euocabat. Sen-
nibus quoque balnea maximo bono
sunt. Cum enim eorum membra nas-
tura sint arida, tametsi ob excremen-
torum copiam humida appareāt, bal-
neis humectantur & calefiunt, miran-
dumq; in modum reficiuntur, Qua-
re vt Homerus canit lauare, edere, &
molliter dormire *δὴ λω δὲ γρόντων*, id
est, senum iusta sunt. At verò omnis
balneorum commendatio & utilitas
euertitur, siquidem minus accuratè
riteq; administrata fuerint, Periculo-
sus

VALETVDINE.

sus enim est omnis in eis commissus error, grauissimorumq; morborum occasio, præsertim si in caliditatis peccetur partem. Nam calida nimis & præter modum diutina balnea eandem exercitijs, frictionibus, calidis vntionibus, fomentis, iræ, soli, veri, vim habent latentem in corpore cacochymiam foràs euocandi concitandiq;: qua commota & irritata sæpissime post balnea ægrotationes euenire videmus. Memores igitur sumus epigrammatis Græci:

οἶνον καὶ τὰ λουετῶν καὶ ἡ πῦρ ἐκπύρην
ὁξύτερον πέμπει πλὴν ὁδὸν εἰς ἄϊδνον.

Quod paulò aliter quidem, venustissimè tamen reddidit Hermolaus Barbarus:

Balnea, vina, Venus, corrumpunt corpora nostra,

Restituunt eadem, balnea, vina, Venus.

Et quoniam non satis est errorum circa balnea commissorum periculum verbis exaggerare, nisi etiam quo pa-

E 3 cto

DE TVENDA

cto vitari possint ostendatur, serio monemus balneum ingressuros, vt post confectum magna ex parte in ventriculo cibum introeant, neq; crudum, vt Iuuenalis ait, pauonem in balnea portent. In balneo verò à cibo & potu omni abstineant, loto deniq; capite ante fatigationem & lassitudinē egressi, totum corpus, præcipuè verò caput desiccant, & à frigore custodiant, nec prius mensæ accumbant, quàm tota balnei caliditas è corpore expirarit: cibus enim aut potus vel paulò ante balnei ingressum, vel maxime in ipso balneo sumtus, vel statim ab eo fumante adhuc corpore ingestus, venas viscerum obstruit, ex quarum obstructione hydropicos plurimos factos & mortuos vidi. Noui item quosdam, qui vnico largiore cereuissæ haustu balneo egressi, hepatis calorem extinxerunt, & aqua inter cutem rapti perierunt. Porro neq; in frigido solio, neq; in flumine lauari vtile est, nisi ijs qui iuuenes & carnosi sunt,
nec

VALETUDINE.

nec thermas adire suademus, nisi ijs
qui podagra diuturna, vel paralyfi,
vel alio morbo exiccationem efflagi-
tante laborant. Quamobrem ad capi-
tis lotionem nos conferamus, quam
licet quidam vt minus salubrem in to-
tum damnant, omnes tamen eruditi
medici necessariam ad præcauendas
destillationes iudicant. Deterget enim
& aperit poros cutis, quæ cranium tes-
git, quibus ad apertis fumi exhalare
possunt, quos oppletis à sorde exiguis
is meatibus retineri necesse est. Nam
quod quædam nationes caput nun-
quam lauantes, solisq; frictionibus vs-
tentes, commoda sint valetudine, non
euincit lotiones capitis esse prohiben-
das. Nō enim tam frictionibus quam
frugali & sobria vita, & ambientis sui
caliditate iuuantur. Nos verò qui ses-
ptentrionis loca incolimus, quanto
Italīs, Hispanīs, Indīs, corporis natu-
ra calidiores, voraciores, & fumorum
pleniores sumus, quantoq; pericranci
meatus habemus angustiores, tanto

E 4 ma

DE TVENDA

magis lotione capitis indigemus. Consulo igitur, vt singulis hebdomadis caput semel lauetur lixiuio acerrimo, hoc enim cinerum facultatem obtinens, non modo bene deterget, sed etiam exiccat, roboratq; caput. Verum enim quo die vel destillatio vel dolor capiti ingruit, lotio cauenda est, & tantisper dum dolor fluxioq; remisit, differenda. A lotione verò caput exactissimè tepidis linteis exiccarì debet, Sed memineris lotionem eius nunquam nisi vel ieiuno ventriculo, vel hora coenam præcedente esse molliendam. Superest lotio pedum, quæ non tam sordiũ abluendarum, quàm alleuandì capitis causa administrari solet. Efficacius verò humores vaporesq; à capite auertit, si solum pedum vel pumice vel retuso cultro radatur, vel aceto saleq; teratur.

DE ANIMI

AFFECTIBVS.

Affectus

VALETUDINE.

Affectus animi est ipsius turbidus
 concitatusq; motus, rationi non
 obtemperans, ex quo quoniam quo-
 tidie corpori quoq; morbos conflare
 cernimus, enitendum est omni ope
 atq; opera, vt animum quam maximè
 sanum habeamus. Nam simul ac pri-
 mum is ægrotare cœperit, corpus illi-
 cò ad consensum perducitur. Qui pos-
 test obsecro corpus domicilium ani-
 mi, secundum Platonem constare in-
 tegrum, illo ipso diuino habitatore
 animo ægrotante? Accidunt verò
 animo variæ perturbationes seu mor-
 bi, de quibus potissimum est timor,
 tristitia, ira, iracundia, verecundia,
 gaudium. Etenim ex his tristissima
 valetudini detrimenta mortesq; infes-
 runtur. Nec mirum profecto, quan-
 doquidem omnia animi pathemata
 secundum spiritus vel ad exteriora,
 vel interiora motionem fiant, commo-
 to autem conturbatoque spiritu, qui
 animæ potissimum instrumentum ex-
 istit, necesse est ipsam animam, quæ in
 E 5 corpori

DE TVENDA

corporalibus actionibus corpus mouet, per seipsam moueri atq; concitari. Timor quidem intro ad cor tum spiritum tum sanguinem vna cum refrigeratione summarum partium abducit ac contrahit, qui si subito ingruat, terror dicitur, id est, metus concutiens, quem pallor & tremor, & dentium crepitus consequitur. Ex terrore vero multos exanimatos concidisse, ac mortuos esse constat, extincta nimirum simul & suffocata imbecilli animula. Extinguuntur autem ab ipsa formidine, cuius natura est vt corpus frigore quatiat, Suffocatur verò sanguine caloreq; in exiguum angustumq; quasi gyrum compulso. At in verecundia primo intro recedit animalis facultas, qua rursus foras celeriter vniuersa effusa facies verecūdaneum rubore suffunditur. Ex hoc affectu, cum calorem neq; extinguat neq; suffocet, neminem offensum mortuumue nostra memoria nouimus, tametsi Plinius Diodorum sapientiæ dialecticæ

VALETUDINE.

eticæ professorem lusoria quæstione,
 non protinus ad interrogationem Stil-
 bonis dissoluta pudore mortuum esse
 testatur, Et Valerius Maximus Ho-
 merum, quia quæstionem à piscatoris
 bus propositam soluere non potuit,
 pudore absumentum tradit. Ex gaudio
 præterea ingenti ac repente oblato,
 Græci *παραίαν* vocant, nonnullos
 perisse historiæ testantur, dilatato ni-
 mium corde forasq; repente effuso
 omni dissipatoq; spiritu. At verò iam
 ad tristitiam, quæ plurimos morti de-
 dere solet, oratio conuertatur. In hac
 lente & paulatim calor tabescit, sicut
 in subito terrore semel ac confertim
 extinguitur & suffocatur. Hæc nimis
 illa est, quæ grauissimis quotidie
 valetudinibus initia præbet, quæ infi-
 nitos iudices interficit. Qui enim
 non interimat? quæ sanguinem &
 spiritum, quibus caloris natiui sub-
 stantia fouetur, ad scatebram suam, id
 est, in intima cordis perpetuo contra-
 hit & constipat. Denique in arctum
 coactum

DE TVENDA

coactum, vtrumque coangustatumq̃
 macerat, & distrangulat, vnde quoti
 die videmus in mœrentibus appeti
 tum & concoctionem ciborum col
 labi, sanguinem partim diminui, par
 tim alterari & corrumpi, viresq̃ om
 nes labefactari & concidere. Quem
 admodum verò crapula plures mo
 riuntur quàm gladio, ita profecto plu
 res mœrore animi quàm crapula ab
 sumi quotidiana experientia docet,
 Animus enim ægritudine quasi tem
 pestate quatitur, quo minus belle ha
 bente, necesse est confestim corpus
 συμπαθεῖν. Obnitendum est igitur
 omni conatu, atque obsistendum pe
 stiferæ ac funestæ ægritudini, interne
 cionem valetudini allaturæ, corpusq̃
 ad mortem rapturæ, summisq̃ viri
 bus elaborandum pugnandumque
 est, vt afflictum animum hilaritate re
 creemus, iacentemque erigamus, mœ
 sticiamque ex animo expuamus quo
 quo pacto. Itaque ad temperandam
 condiendamque gaudio tristitiam, &
 animi

V A L E T U D I N E.

animi motus ad debitum modum reuocandos, Æsculapius multas scribit cantilenas mimósque ridicularum rerum fieri, & melodías quasdam instituit, remedio futuras ijs, quos curæ scindunt, atque exest anxius angor. Cum verò omnes affectus arefaciant, extra vnam moderatam lætitiā, tum maximè tristitia exiccat, & cor ipsum excruciat atque exedit. Veniat ergo in mentem illius Pythagorei consilij :

φείδεο τῆς ζωῆς μὴ μὴ καταθυμοβοήσῃς.

Illud verò pro certo tenendum, corporis integritatem sine temperato gaudio nequaquam posse saluam atque incorruptam consistere, Cuius identidem consecranda est occasio ei qui valetudini suæ seruire decreuit. Si quis tamen vnum maximumque fallendarum curarum abstergendæque molestiæ remedium quærat, Musica est illa flexanima λησμοσύνη τε κακῶν ἅμπαυμά τε μόρμηράων. Reliqua est iam

DE TVENDA

iam ex animi affectibus corporis temperaturam conuellentibus ira, quæ est feruor caloris in corde, quo quidam feruore efficitur, vt & facies inflatur, & totum rubescat, cale scatque corpus, corque ipsum vnà cum omnibus animalis arterijs vehementer palpitet ac saliat. Et quanquam ab ira nemo repente interiit, quippe quæ nec calorem extinguit, nec robur dissoluit, sequutæ tamen ex ea noxæ, plurimos è medio sustulerunt. Ex ira enim ingens commotio fit sanguinis & spirituum, ex qua febres sæpe vehementissimæ exardescunt. Sæpe etiam ad cerebrum attractus humor & calor, apoplexiam, epilepsiam, aliosq; id genus morbos excitat. Quapropter, quoniam per iram & nosmet ipsos grauibus & mortiferis morbis afficimus, & in alios stomachum erumpimus, & rabiose debacchamur, danda est opera, vt nosmetipsos frangere discamus, & affectus rationi parere condoceramus. Ideo Plato

to

V A L E T V D I N E.

ro rationalem animam in cerebro, tanquam in arce collocatam esse asserit, cui in irascibilem animam, quæ in corde residet, & concupiscibilem, quæ in hepate, circaq; vmbilicum sedem suam habet, imperium potestasq; est demandata. Eundem quippe ordinem inter se habent ratio & iracundia, quem eques & equus, quem venator & canis: Iustius quidem est & conuenientius, vt quod natura nobis lius meliusq; est, dominetur, eques videlicet equo, cani venator, iracundiæ ratio. Sed euenit vt non semper naturæ lex in hoc coniugatarum rerum ordine administrando seruetur. Equus enim ferox & indomitus, interdum sine vlllo modo excurrent, fessorem quoque vel virium imbecillitate, vel equestris artis imperitia succumbentem secum rapit. Hinc Scythis, multisq; alijs barbaris nationibus, atque pueris & ineruditis hominibus ferè vsu venit, vt iracundiam habeant ratione valentiolem, toti q; exire
è po

DE TVENDA

è potestate videantur, id quod Ho-
 merus sapientissimus Poëta, cum velle
 ostēdere, Hectorem & Achillem,
 & quosdam alios iracundiæ succum-
 bentes, induxit, Vlyssē verò Poly-
 damanta & Nestorem, illi dominan-
 tes, plerunque adeo imperiose, vt ad
 iniusta atque irrationabilia facinora
 perpetranda, ne excitetur quidem, in-
 terdum ita, vt si excitetur, statim eam
 rationis freno compescant. Vt igitur
 huius præclaræ victoriæ, qua quis
 seipsum vincit, imaginem exemplum
 que propositum habeamus, Vlyssē
 sibi ipsi aduersantem, ac ratione ira-
 cundiam superantem audiamus. Sic
 enim ab Homero libro Odyssæ y.
 secum ipse disputans, introducit,
 cum eum iracundia ad intempesti-
 uam pœnam de procis sumendam,
 instigat, ratio verò in aliud commo-
 dius oportuniusq; tempus eam diffe-
 rendam suadet:

Εὐδ' ὀδυσαῖε μνηστῆρσι κακὰ φρονέων ἐνὶ
 θυμῷ

κῆρ

V A L E T V D I N E.

κῶτ' ἐγκορέω, τα δ' ἐκ μεγάροιο γυναι

κερ

ἦσαν, αἱ μνηστῆσιν ἐμισγέσκοντο πάρο

ωρ

ἑλλήεσι γέλωτα καὶ ἐνφροσύνῳ παρέχε

σαι.

τῷ δ' ὠρίνετο θυμὸς ἐνὶ στήθεσι φίλοισι,

πολλὰ δὲ μὲρμήριξε καὶ φρένα καὶ καὶ θυ

μὸν

ἦε μεταίξας θάνατον τύξαι ἐκάστη,

ἦε τ' ἔω μνηστῆσιν ὑπερφιάλοισι μιγνύσ

ῆσάτα καὶ πύματα, κραδίη δὲ οἱ ἔνδον

ὑλάκτη.

ὥς δὲ κύων ἀμαλῆσι περὶ σκυλάκεισι βε

βῶσα,

ἄνδρ' ἀγνοήσας ὑλάει, μέμονέντε μάχε

σθαι,

ὥς ῥα τῷ ἔνδον ὑλάκτῃ ἀγαθομνύσ κακὰ

ἔργα.

σὺν δὲ πλῆξας κραδίῳ ἠνίπαπε μύ

θῶ

τέτλαθι δὴ κραδίη καὶ καὐτόν ποτ' ἄλλο πότ'

ἔτλης

ἥματι τῷ ἔπε τοι μὲν ἄχετο καὶ ἥδοιο

κύκλωτ'

F

ἰφθίμ

DE TVENDA

ἰφθίμους ἐτάρσες, σὺ δ' ἐτόλμας, ὄφρα σε μή-

τις

ῥυάγαγ' ἐξ' ἀντροιο δ' ἰόμηνον θανείδης

ὥς ἔφατ' ἐν σήθεσσι καθαπτόμενος φίλον

ἦτορ

τῷ δέ, μάλ' ἐρπείσῃ κραδίη μῶν πετληῖναι.

Atq; ibi sollicitus vigilansq; iacebat
Vlysses

Secum animo voluens pugnam cæ-
demq; procorum,

Cum videt ex aula lætas prodire cas-
teruas

Fœmineas, risum inter se blandumq;
susurrum

Miscentes, quæ nocte procis iunxisse
cubile

Consuerant, pectusq; illi subito ar-
sit in iras

Multum agitat secum, mentemq; ani-
mumq; furentem

In diuersa rapit, surgens ne occideret
omnes,

An sineret tunc illa procis connubia
iungi

Vltis

V A L E T V D I N E.

Vltima valde intus cor ipsi in pector-
relatrat,

Vtq; canis paruos catulos sua pigno-
ra seruans

Ignoto oblatrat quicumq; accesserit,
atq;

Vim facit & morfu cunctis pugnaci-
ter obstat,

Sic indignanti cor oblatrabat, at ille
Pectora percutiens cordis sic increpat
iram,

Cor tolera, grauiora alias peioraque
passum

Scilicet horrendus miseros quo tem-
pore Cyclops

Mandebat misere socios, in tanta pe-
ricula

Durasti, ex antri donec te limine pri-
dens

Consilium eripuit cum iam interiſſe
putares.

Sic ait his cor castigans sub pectore
dictis

Corq; illi paret tolerans, & compri-
mit æstum.

F 2

Disca

DE TVEN: VALET:

Discamus igitur exemplo prudens-
tissimi Vlyssis latrantem in corde
iram refrenare ac coërcere καὶ τὰ ἄλλα
πάθῃ παρὰ δαγῶ γερ. Quanquam (dicens
dum est enim id quod res est) vbi nos
bis cum affectibus est depræliandum,
nihil nauamus, non si vniuersa Vlyssæ
prudentiæ armatura probissimè
septi ac muniti, non si omnibus philo-
sophorum & medicorum qui de cur-
randis animi morbis scripserunt, en-
chiridijs succincti simus, Hoc enim
hostium genus humanis viribus non
profligatur, hæc monstra Herculis
clauam non reformidant. Maioribus
omnino opus est præsidij, nem-
pe diuini spiritus gratia, cuius
ius unius ope & auxi-
lio hæc portenta
expugnantur.

FINIS.

473
EPISTOLA C. PLI-
NII SECVNDI, DE DILL-

gentia conferuanda sanis
tatis, ex libro VII.

C. PL. RESTITVTO SVOS.

TERret me hæc tua tam pertinax
valetudo, & quanquam te tem-
peratissimum nouerim, vereor tamen,
ne quid illi etiam in mores tuos liceat.
Proinde moneo patienter resistas.
Hoc laudabile, hoc salutare. Admit-
tit humana natura, quod suadeo, ipse
certe sic agere sanus cum meis soleo.
Spero quidem, si fortè in aduersam
valetudinem incidero, nihil me desi-
deraturum vel pudore, vel poenitens-
tia dignum. Si tamen superauerit mor-
bus, denuncio, ne quid mihi detur, ni-
si permittentibus medicis: sciatisq; si
dederitis, ita vindicaturum, vt solent
quibus aliqua negantur. Quinetiam
cum perustus ardentissima febrî, tan-
dem remissus vnctusq; acciperem à
medico potionem, porrexî manum,
vtq; me tangeret, dixi, admotumq;
iam

iam labris poculum reddidi. Postea
cum vicesimo valetudinis die balinæo
præpararer, mussantesq; medicos re-
pente vidissem, causam requisij: re-
sponderunt, posse me tuto lauari, non
tamen omnino sine aliqua suspicio-
ne. Quid inquam necesse est? atque
ita spe balinæi, cui iam videbar infer-
ri, placide leniterq; dimissa, ad abstin-
entiam rursus, non secus ac modo
ad balineum, animum, vultumq; com-
posui: Quæ tibi scripsi primum, vt te
non sine exemplo monerem: deinde,
vt in posterum ipse ad eandem tem-
perantiam adstringerer, cum
me hac epistola quasi
pignore obli-
gauissem.
Vale.

